TINGKAT STRES SEBAGAI FAKTOR RISIKO GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI SMA DI WILAYAH JAKARTA SELATAN TAHUN 2024

Sifa Nur Harfiyah[1], Dian Kholika Hamal[2], Nia Musniati[3]

[1, 2, 3] Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka

✉ Corresponding author:
kudousifa08@gmail.com;

Abstrak

Menstruasi merupakan fase hidup yang dialami remaja perempuan, dengan pola siklus yang pasti (normal) atau di beberapa kasus dengan pola siklus tidak normal. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain *cross-sectional*, serta uji analisis *chi-square*. Populasi penelitian merupakan siswi di salah satu SMA wilayah Jakarta Selatan dengan jumlah 61 orang, sejalan dengan jumlah sampel yang ditetapkan yang mengadaptasi *total sampling*. Variabel dependen pada penelitian ini adalah siklus menstruasi dan variabel independen ialah tingkat stres. Hasil uji statistik *chi-square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres (*p-value* = 0,018) dengan siklus menstruasi. Maka saran untuk pihak sekolah ialah melakukan penyuluhan mengenai menstruasi dengan tenaga kesehatan, serta menciptakan lingkungan sekolah yang sehat baik secara jasmani, mental, dan rohani.

Kata Kunci: Menstruasi, siklus, tingkat stres, siswi

Abstract

Menstruation is a phase of life that is commonly experienced by female teenagers, with a definite cycle pattern or, in some cases, with abnormal cycle patterns. This quantitative research has a cross-sectional design and a chi-square analysis test. The research population was 61 female students of one of the high schools in South Jakarta, which was in line with the sample size already chosen with total sampling adaptation. The dependent variable of the research is the menstrual cycle, and the dependent variable is stress level. The chi-square statistical test results show a relationship between stress levels (p-value = 0.018) and the menstrual cycle. The suggestion for schools is to provide education regarding menstruation with health workers, as well as create a healthy school environment both physically, mentally, and spiritually.

Keywords: Menstruation, cycle, stress levels, female students

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan salah satu fase yang akan dialami oleh banyak remaja perempuan dimulai pada usia 12 – 16 tahun. Ditandai dengan pengeluaran darah dari area kemaluan, juga dengan siklus normal antara 21 – 35 hari dan durasi antara 2 – 7 hari. Dengan teori mengenai durasi siklus menstruasi normal, maka seseorang dikategorikan mengalami gangguan siklus menstruasi jika terjadi <21 hari atau >35 hari, atau bahkan terdapat gejala patologis lainnya (Kusmiran, 2021).

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, menunjukkan bahwa sebesar 11,7% remaja perempuan Indonesia menderita gangguan siklus menstruasi (Kemenkes, 2018). Berdasarkan data di atas, maka akan diketahui bahwa cukup banyak kasus perempuan

yang mengalami gangguan siklus menstruasi. Hal ini perlu diperhatikan karena khawatir akan berdampak lebih besar di masa depan. Selain itu, yang menjadi perhatian adalah mengenai faktor risiko dari gangguan siklus menstuasi, salah satunya adalah tingkat stres.

Stres merupakan respon tubuh terhadap gangguan yang berefek secara emosional baik itu secara internal atau eksternal. Stres mempengaruhi ketidakseimbangan hormon yang terlibat pada proses menstruasi. Oleh karena itu, baik secara langsung atau tidak, stres berpengaruh pada kelancaran siklus menstruasi (Kumalasari et al., 2019). Berdasarkan data SKI tahun 2023, menunjukkan bahwa sebanyak 130.977 (2%) remaja dengan usia 15 – 24 tahun menderita depresi (Kemenkes, 2023).

Kurikulum yang diadaptasi sekarang merupakan kurikulum yang menitikberatkan pada kemampuan siswa dan baru diresmikan di era Menteri Pendidikan saat ini. Beban belajar serta tekananan akademik untuk dapat mempertahankan prestasi untuk dapat lolos ke universitas yang diinginkan dapat berefek selain secara mental, namun juga pada fisik. Proses kegiatan belajar secara luring mengharuskan murid untuk membawa beban yang cukup berat, yaitu buku belajar dan juga barang penunjang lainnya. Bertambahnya pemicu tingkat stres inilah yang melatarbelakangi peneliti ingin melakukan penelitian mengenai hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi di salah satu SMA wilayah Jakarta Selatan tahun 2024.

Studi pendahuluan yang sudah dilakukan kepada 21 siswi SMA Yasporbi 1 menunjukkan bahwa mayoritas pertama kali haid pada usia 10 – 16 tahun, sebanyak 18 orang (85,7%), dan minoritas terjadi pada usia >16 tahun, yaitu sebesar 3 (14,3%). Selain itu, berdasarkan studi pendahuluan juga diperoleh fakta bahwa sebanyak 42,9% siswi mengalami gangguan siklus menstruasi, seperti amenorea, polimenorea, dan oligomenorea. Hal ini tentunya tidak dapat dianggap remeh dan dibiarkan, karena dikhawatirkan akan berdampak buruk bagi para responden. Fenonema ini juga yang memperkuat alasan peneliti untuk menjadikan siklus menstruasi sebagai subjek penelitian utama.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadaptasi penelitian kuantitatif analitik observasional serta desain studi potong lintang atau *cross-sectional*. Populasi dan sampel penelitian ini adalah
61 siswi di salah satu SMA wilayah Jakarta Selatan pada Januari 2024, dan proses penetapan jumlah sampel mengadaptasi teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilaksanakan dengan cara primer, dengan teknik penyebaran angket. Kuesioner PSS (*Perceived Stress Scale*) digunakan sebagai alat ukur penelitian. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *chi-square* dengan aplikasi SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah hasil analisis univariat dan bivariat yang telah dilakukan kepada variabel dependen, yaitu siklus menstrusi, serta variabel independen, yaitu tingkat stres dengan menggunakan aplikasi SPSS.

Tabel 1 Hasil Univariat Siklus Menstruasi dan Tingkat Stres pada Siswi SMA di Jakarta Selatan Tahun 2024

Variabel	Kategori	Frekuensi
Siklus Menstruasi	Normal	33 (54,1%)
	Tidak Normal	28 (45,9)
Tingkat Stres	Tidak Stres	51 (83,6%)
	Stres	10 (16,4)

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa lebih banyak siswi yang mengalami siklus menstruasi normal (54,1%) serta siswi dengan kondisi tidak stres (83,6%).

Tabel 2 Hasil Bivariat Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Siswi SMA di Jakarta Selatan Tahun 2024

Kategori		Siklus Menstruasi		Total	PR 95%CI (*Lower-Upper*)	*P-value*
		Tidak Normal	Normal			
Tonight Stress	Stres	8 (80%)	2 (20%)	10 (100%)	1,164 (1,07 – 1,26)	0,018
	Tidak Stres	20 (39%)	31 (61%)	51 (100%)	1	

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa variabel tingkat stres berhubungan dengan siklus menstruasi dan dengan nilai signifikansi sebesar p = 0,018 (*p-value* <0,05), serta nilai rasio prevalensi sebesar 1,164 (95%CI 1,07 – 1,26)

1. Siklus Menstruasi

Hasil uji analisis memang menunjukkan mayoritas siswi mengalami siklus menstruasi normal (54,1%), namun tidak menghamburkan fakta bahwa perbandingan kedua kategori tersebut hampir 50:50. Peristiwa ini dapat disebabkan oleh banyak faktor, beberapa diantaranya adalah status gizi yang berisiko, tingkat stres, serta intensitas aktivitas fisik yang tidak sehat. Hasil di atas juga sejalan dengan penelitian dari Deviliawati (2020), kepada siswi SMAN 1 Rambutan yang menemukan bahwa sebanyak 139 (97,2%) siswi mengalami siklus menstruasi normal, sedangkan sisanya mengalami siklus menstruasi tidak normal (2,8%). Selain itu, penelitian dari Trisnawati & Anasari (2018) juga mengungkapkan temuan yang sama, di mana 60% dari 41 mahasiswi mengalami siklus menstruasi normal, sedangkan sisanya berada pada siklus menstruasi tidak normal (40%) (Deviliawati, 2020; Trisnawati & Anasari, 2018).

Jika dilihat secara seksama, semua faktor yang sudah dijelaskan memiliki satu garis lurus. Responden merupakan siswi menengah atas. Seorang murid menengah atas memiliki tekanan akademik yang menjadi pemicu terjadinya stres, jika hal tersebut tidak disembuhkan, maka akan menumpuk dan memicu stres dengan tingkat sedang sampai berat. Stres dengan tingkat yang cukup tinggi juga akan memicu pengeluaran hormon "penyembuh" stres, dan aktivitas pengeluaran hormon stres tersebut akan menghambat pengeluaran hormon siklus menstruasi.

2. Tingkat Stres

Statistik mengungkapkan fakta bahwa perbedaan angka siswi yang sedang mengalami stres dan tidak berada perbandingan yang cukup jauh. Namun, perlu diperhatikan lagi, peneliti menggunakan kuesioner PSS (*perceived stress scale*), di mana dalam kuesioner tersebut kondisi mental awal dari subjek antara lain stres ringan, sedang, dan berat. Peneliti membagi menjadi dua kategori, dengan "tidak stres" meliputi stres ringan dan sedang, serta "stres" meliputi stres berat. Menurut Rasmun (2004), pembagian mengenai ketiga level stres tersebut dinilai dari durasi dan jenis stresor yang dirasakan si subjek (Rasmun, 2004). Stres ringan dan sedang dalam hitungan jam – hari lalu hari – minggu dengan stresor ringan dan spontan, sedangkan berat dalam durasi bulan – tahunan dengan stresor lama yang menumpuk. Beban belajar, terutama saat persiapan ujian, dikategorikan sebagai stres sedang. Jadi cukup masuk akal jika angka menitikberatkan pada kategori "tidak stres". Namun, sekali lagi, jumlah 10 dengan stres berat juga tidak dapat diabaikan, dikhawatirkan akan mengganggu proses belajar dan kondisi fisik dan organ dari siswi tersebut.

Selain itu, uji bivariat juga mengungkapkan bahwa tingkat stres berhubungan secara signifikan dengan siklus menstruasi (p = 0,018), dengan risiko 1,164 kali lebih besar risiko bagi responden yang menderita stres untuk mengalami gangguan siklus menstruasi. hasil tersebut juga sejalan dengan penelitian dari Munawaroh dan Supriyadi (2020), kepada 80 siswi SMA Negeri 1 Losari, yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi dengan nilai p = 0,000 (p-value <0,05) (Munawaroh & Supriyadi, 2020).

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada siswi di salah satu SMA wilayah Jakarta Selatan terkait siklus menstruasi tahun 2024, maka diperoleh hasil sebagai berikut: Mayoritas siswi mengalami siklus menstruasi normal (54,1%), temuan pada salah satu faktor gangguan siklus mentruasi, memperlihatkan bahwa angka tertinggi berada pada siswi dengan kondisi tidak stres (83,6%) dan faktor risiko yang berhubungan dengan siklus menstruasi adalah tingkat stres (0,018).

UCAPAN TERIMA KASIH

Rasa terima kasih yang tulus peneliti berikan kepada semua pihak yang membantu segala proses sampai detik ini, para siswi yang menjadi responden, pihak sekolah sebagai instansi yang memberikan izin, dan semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

Deviliawati, A. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi. Journal 'Aisyiyah Medika, 5, 111 – 120.

Kumalasari, D., Kameliawati, F., Mukhlis, H., & Kristanti, D. A. (2019). Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja. Wellness and Healthy Magazine, 1, 187-192.

Kusmiran, E. (2021). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika.

Dinas Kesehatan (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional. Jakarta.

Munawaroh, H., & Supriyadi. (2020). Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik Berhubungan dengan Siklus Menstruasi. Jurnal Keperawatan, 12, 501-512.

Rasmun. (2004). Stres, Koping, dan Adaptasi (Teori dan Pohon Masalah Keperawatan). Jakarta: CV. Sagung Seto.

Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, S. P., Salamah, U., Murti Y. A., Trisnamiarti, A., & Lorita, S. (2017). Manajemen Kesehatan Menstruasi. Jakarta: Universitas Nasional.

Trisnawati, Y., & Anasari, T. (2018). Korelasi Indeks Massa Tubuh dengan Siklus

Menstruasi pada Mahasiswa Akademi Kebidanan YLPP Purwokerto. Jurnal Publikasi Kebidanan, 9, 21 – 30.